



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KEPEKLİ MAKARNA SALATASI (DİYET)

2/3 su bardağı kepekli makarna
2 adet orta boy kabak
Yarım demet maydanoz
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı sıvıyağ
1 çorba kaşığı yoğurt
Yarım adet limonun suyu

Küçük bir tencerede su kaynatın. Kepekli makarnaları kaynayan suya atıp, bir sefer karıştırarak haşlayın. Pişen makarnaları bir süzgece alıp, suyunu süzdürün. Bu arada kabakları da iyice yıkayıp dilimleyin ve 5 dakika haşlayın; sonrasında çıkarıp soğutun. Maydanozları ayıklayın, 2 diş sarımsağın kabuğunu soyup çok ince kıyın. Makarna, maydanoz, kabak ve sarımsakları bir kaptaki karıştırın. Sıvıyağ, yoğurt ve limon suyunu çırpıp sos hazırlayın. Bu sosu salatanın üzerine gezdirerek dökün. Servis yapın.

